CONCEPTUL DE "CENTRU" IN ARTELE MARTIALE SI QIGONG

Autor: Barbu Ene

1. INTRODUCERE

In religiile tibetane se spune ca primii regi ai lumii ramaneau pe Pamant doar pe timpul zilei, pe timpul noptii urcandu-se la Cer cu ajutorul unei funii de lumina (numita mu sau dmu) de culoare palid-galbuie (sau bruna), aflata in crestetul capului (Eliade M., 1991).

Cand mureau se "dizolvau (asemenea curcubeului) incepand cu picioarele si se topeau in coarda mu din varful craniului care la randul ei se topea in Cer".

Sirul suveranilor divini a fost intrerupt de Digun care in timpul unei lupte in doi, din cauza orgoliului si a maniei, si-a taiat din gresala coarda mu. Din acel moment regii mor ca si ceilalti oameni obisnuiti si doar unele fapturi deosebite (sfintii si vrajitorii) mai pot sa urce astazi la Cer cu funia magica mu.

Dupa cum se vede originile luptei se pierd in negura timpurilor dar cei mai multi autori sunt de acord ca "disciplinele militare au fost ridicate la rangul de arte martiale cu preponderenta in Orient" (Arte Martiale, 1, 1990).

Legendele spun ca Bodhidharma a observat ca, in cursul lungilor sedinte de meditatie, calugarii de la manastirea Shaolin adormeau.

Dandu-si seama ca inainte de a intari spiritul trebuie fortificat trupul, a inceput sa le arate calugarilor (printre alte exercitii) si cateva tehnici de lupta ce isi au originea in artele martiale indiene, numite kalaripayat (drumul campului de batalie). Aceste tehnici au inceput sa fie folosite, cu timpul, in scop de autoaparare.

Manastirea Shaolin ramane un punct de referinta in istoria artelor martiale, idealul calugarilor fiind atinderea starii de Iluminare, de Buddha.

Trecerea timpului a facut ca acest ideal sa fie uitat si s-a ajuns in zilele noastre, ca foarte multi sa identifice artele martiale cu sportul.

Artele martiale privesc "omul ca un tot, ca o unitate intre spirit si trup, si au in centrul preocuparilor lor cultivarea unei calitati: ki sau qi" (Centura Neagra, 1, 1991).

Qigong-ul desi in Antichitate era considerat ca fiind "invatatura contopirii cu Cerul" (Culda C., 1994) a ajuns in prezent sa fie considerat mai mult ca un mijloc de mentinere a sanatatii si de tratament a diverselor afectiuni (Mamulas I., 1994).

Unii considera qigong-ul ca fiind o parte componenta a artelor martiale chinezesti (wushu) iar altii vad wushu-ul ca apartinand qigong-ului, dar in vechime inteleptii spuneau ca: "Exersarea boxului fara exersarea formelor interne, nu va duce la nimic spre batranete; prin exersarea formelor interne fara exersarea boxului, lucrurile minunate nu se vor putea ivi in intregime".

Pentru obtinerea unui efect maxim miscarile trebuie coordonate cu controlul respiratiei iar secretul exercitiilor de respiratie este concentrarea mintii asupra ceea ce obisnuit cunoastem sub denumirea de centru de greutate al corpului. Iata de ce, in cele ce urmeaza, vom analiza unele aspecte ale conceptului de "Centru" legate de problema qi-ului (la chinezi) sau ki-ului (la japonezi) in artele martiale chinezesti (wushu) si qigong, respectiv in artele martiale japoneze (budo).

2. QI-UL, CONCEPTUL DE "CENTRU" SI REGIUNEA OMBILICALA

In conceptia chineza viata este determinata de cele trei comori: esenta (jing), energia (qi) si spiritul (shen). Fiecare dintre ele are o componenta prenatala (ce precede nasterea si este introdusa in momentul conceptiei) si o componenta postnatala (dupa nastere cand s-a taiat cordonul ombilical si copilul incepe sa respire) (Reid D., 1996).

Esenta (jing) este materialul de baza din care se formeaza corpul uman si se inmagazineaza, in

cea mai mare parte, in rinichi (Flaws B., 1995).

De altfel se considera ca rinichii controleaza cresterea, maturitatea, imbatranirea si moartea naturala.

In tinerete, cand suntem sanatosi si dispunem de hrana si odihna adecvate, surplusurile de qi (existente la sfarsitul zilei) se transforma (in cursul somnului profund) in esenta postnatala (dobandita).

Organismul va consuma aceasta esenta postnatala (dobandita) incetinindu-se astfel consumul esentei prenatale.

La batranete cand organele nu mai functioneaza la fel de bine, necesarul de esenta (ca urmare a miscarii qi-ului) este asigurat de esenta prenatala, epuizarea acesteia conducand la moartea naturala. Asadar cand qi-ul este produs in exces, pe perioada somnului profund, se transforma in esenta iar esenta da plinatate spiritului (shen).

Qi-ul, termen fara echivalent in limbile occidentale, are multiple sensuri desi G. S. de Morant l-a tradus prin energie.

In cosmogonia orientala qi-ul este energia fundamentala care patrunde intregul Univers si leaga intre ele toate manifestarile acestuia, vizibile si invizibile (Frederic L., 1993). Este de asemenea "suflul divin" din orice fiinta dar totodata si atentia activa, concentrarea, forta mentala iar corpul omenesc nu este altceva decat o concretizare a qi-ului.

In momentul in care se produce moartea qi-ul se intoarce la starea sa primordiala. Asadar pentru a obtine starea de Buddha trebuie ca "forma sa devina esenta (jing), esenta sa se transforme in energie (qi), energia in spirit (shen) iar spiritul sa se intoarca in vid (xu)" (Culda C., 1994).

Pe vremea imparatilor Han, in cartea Zhong Yong, se arata ca sufletul este in starea de armonie daca pasiunile (placerea, suferinta, bucuria, etc.) s-au manifestat dar isi pastreaza masura; cand aceste pasiuni nu s-au manifestat inca atunci sufletul este in starea de echilibru (Kaltenmark M., 1995).

Starea de armonie si echilibru (a spiritului si sentimentelor) desemneaza "Centrul".

Din punct de vedere simbolic "Centrul" este "Principiul, Realitatea absoluta, Dumnezeu, independent de timp si spatiu" (Evseev I., 1994). Obtinerea starii respective (de armonie si echilibru) este posibila (respectand cele aratate mai inainte) prin exersarea qi-ului al carui sediu (in conceptia chineza) este dantian-ul, tradus prin campul de cinabru (dan=pulbere de cinabru. tian=camp).

Cinabrul (sulfura rosie de mercur) este o combinatie a sulfului cu mercurul, care constituie de altfel si elementele fundamentale ale alchimiei; in alchimia taoista sulful si mercurul corespund la qi si jing.

Este interesant sa amintim ca in esoterismul musulman sulful rosu desemneaza Omul Universal reprezentat de o pasare fenix.

Omul Universal (Omul Desavarsit, Omul Perfect), ce este un simbol al Caii Desavarsite si adevarata legatura intre Cer si Pamant, poate zbura prin simpla vointa sau trai doar cu aer, poate infrunta primejdiile naturale (apa, focul, etc.) si in cele din urma desigur ca el poate infrunta chiar si moartea.

Deci fenomenele ce constituie obiectul de studiu al parapsihologiei (levitatia, inedia, invulnerabilitatea, etc.) sunt intalnite atat in artele martiale cat si in qigong, pe drumul care trebuie sa-l parcurga practicantul ce are ca ideal Omul Universal, de Buddha aflat in "Centru".

Din punct de vedere al simbolismului chinez butucul rotii este Cerul, Circumferinta este Pamantul iar omul este spita ce face legatura intre Cer si Pamant.

Eliberarea omului din vartejul lumii este posibila daca el trece de la Circumferinta la "Centru", adica se reintoarce in "Centrul" fiintei sale si atinge starea de Om Universal (de Buddha).

Unii autori (Culda C., 1990) considera ca dantian-ul nu este un punct ci o regiune (mai exact un camp de cinabru). Astfel se disting: dantian-ul superior (o regiune ce are in centru punctul baihui), dantian-ul mijlociu (o zona ce are in centru ombilicul), dantian-ul inferior (o suprafata cu centrul in huiyin).

Trasand o linie dreapta din baihui pana in huiyin si una de la ombilic pana la mingmen (baihui, huiyin, mingmen = puncte de acupunctura) vom gasi la intersectia acestora un punct care este "Centrul" (Dragonul Negru, 2, 1990).

Obisnuit prin dantian se intelege zona aflata la cca. trei degete sub ombilic, sub peretele abdominal si care corespunde fizic cu centrul de greutate al corpului (cand este redus la un punct).

Cufundarea qi-ului in dantian este cu atat mai necesara cu cat odata cu inaintarea omului in varsta energia (qi) urca spre partea superioara a trunchiului.

In artele martiale japoneze (budo) analog dantian-ului avem hara ce este situat dupa unii autori (Frederic L., 1993) la cca. 4 cm. sub peretele abdominal.

Pentru inteleptii japonezi hara este centrul vietii, al echilibrului, centrul universal (Aiwanhov O., 1989).

Abdomenul constituia in traditia japoneza lacasul sufletului uman iar sinuciderea prin seppuku (denumita popular Hara-Kiri) arata ca "...deschid lumii lacasul sufletului meu. Priviti-l si incredintati-va voi insiva daca este pangarit sau curat" (Nitobe I., 1997).

In hara se gasesc concentrate fortele vitale, din el emana toate fortele fizice si psihice ale individului, este punctul de comunicare cu Universul si sediul ki-ului (echivalentul qi-ului de la chinezi).

O veche invatatura Zen spune ca o pozitie de neclintit se obtine atunci cand se aliniaza tentei-ul (cel de-al treilea ochi) cu punctul aflat la baza abdomenului (Centura Neagra, 1, 1991).

Cand ne concentram asupra punctului de la baza abdomenului (sub buric, in locul unde se inoada centura in artele martiale japoneze), spiritul se va concentra asupra "celui de-al treilea ochi". Pentru aceasta vom considera Universul ca fiind o sfera, de raza infinita, pe care o reducem treptat pana ce devine punctul de la baza abdomenului: concentrandu-ne asupra acestui punct (ce este redus pana la limita la care poate fi imaginat), pozitia devine de neclintit si ne integram in marele Univers.

De altfel cardinalul de Cusa spunea ca: "Lumea este o roata in roata, o sfera intr-o sfera" (Benoist Luc, 1995) iar Morihei Ueshiba (dupa revelatia pe care a avut-o in 1925) arata ca: "Budo nu inseamna doborarea adversarului, nu este o cale pentru a duce oamenii spre distrugere reciproca. Adevaratul budo inseamna sa accepti lumea asa cum e ea, sa fii in pace si armonie cu Universul, sa tratezi corect toate fiintele din natura" (Derlogea S., Ionescu Dan-C., 1990).

3. CONCLUZII

1. Starea de armonie si echilibru (a spiritului si sentimentelor) desemneaza "Centrul", aceasta stare fiind necesara atat in artele martiale pentru obtinerea victoriei in lupta cat si in qigong pentru mentinerea starii de sanatate.
2. Artele martiale si qigong-ul considera ca in regiunea ombilicala se afla "Centrul", sediu al energiei universale (numita qi la chinezi si ki la japonezi) dar plasarea lui (ca punct in aceasta regiune) difera de la autor la autor.
3. In vechime idealul practicantilor era Omul Universal (Omul desavarsit=Omul Perfect=Buddha pentru budisti) si puterile paranormale ce apareau nu erau decat o consecinta pe calea desavarsirii spirituale. De altfel Sfantul Clement Alexandrinul spunea ca: "... daca cineva se cunoaste pe sine, il va cunoaste si pe Dumnezeu; daca il cunoaste pe Dumnezeu atunci va fi ca si Dumnezeu."

BIBLIOGRAFIE SELECTIVA

1. Culda C., *Lumea minunata a qigong-ului,* vol 1, Editura Licorna, Bucuresti, 1994, ISBN 973-96767-0-7
2. Culda C., *Templul Shaolin. Buddhismul Zen si Artele Martiale*, vol 2, Editura Licorna, Bucuresti,1994, ISBN 973-97347-2-3
3. Derlogea S., Ionescu-Dan C., *Aikido-Calea armoniei,* Editura Apimondia, Bucuresti, 1990, ISBN 973-605-000-9
4. Eliade M., *Istoria credintelor si ideilor religioase,* vol. 3, Editura Stiintifica, Bucuresti, 1991, ISBN 973-44-0029-0
5. Frederic L., *Dictionar de arte martiale,* Editura Enciclopedica, Bucuresti, 1993, ISBN 973-45-0032-5
6. Kaltenmark M., *Filozofia chineza*, Editura Humanitas, Bucuresti, 1995, ISBN 973-28-0525-5
7. Mamulas I., *Psihokinezia*, Editura Teora, Bucuresti, 1994, ISBN 973-601-155-0

8. Nitobe I., *Bushido. Codul samurailor*, Editura Princeps, Bucuresti, 1991, ISBN 973-95363-2-8
9. Reid D., *Tao. Cartea completa de medicina traditionala chineza*, Editura Colosseum, Bucuresti, 1993
10.Tohei K., *Ki: unificarea spiritului cu trupul*, Centura neagra, 1, Nov. 1991, p. 18-22
11. *** *Ce este denumit Dan Tian?*, Dragonul Negru, 2, 1990, p. 11-12
12. *** *Originile*, Arte Martiale, 1, 1990, p. 1-2